

FIND FILE

ちまたで話題の…

健康法からヘルシーフードまで、あふれる情報の中から最近注目の話題をお届けします。

vol.35 — 生活体力と活動能力 —

後期高齢期では、たとえ持病を抱えていても、日常生活を自立的に過ごして“健康”に寿命まで逃げ切ることも可能です。

日本人の平均寿命は世界一ですが、健康寿命も世界一です。人間、誰でも最後はなんらかの病気から死へと進みますが、健康に過ごせる期間のことを健康寿命といいます。日本人の健康寿命は2002年で男性が71.4歳、女性が75.8歳です。その年の平均寿命から計算すると、男性で6.7年、女性で9.1年短いわけで、死を迎えるまでにそれだけ“健康でない”期間があるということになります。この不自由な期間を短く、健康な期間をいかに長くするかが、人生最終章の質を決めます。つまり、できるだけ独立性を保って生活するためには、ある程度の体力と能力を維持していなければなりません。そのベースが生活体力です。普通、体力というときは筋力やスタミナを指します。しかし生活体力といった場合は、起居、歩行、手作業、身辺作業など、もっとも基本的な日常動作ができる

体力のことをさします。たとえがんを患っていても、あるいは何種類の薬を飲んでいても、生活体力があれば、死ぬ直前まで自立した老後が遅れるはず。世界保健機関(WHO)は、高齢者の健康度を“独力で日常生活をおくることのできる生活機能の自立度”とみています。

ではいったい生活を維持する体力には何が必要でしょう。動作の上では関節の柔軟性や安定性、体重の支持性(脚力)、からだの平衡性が重要です。さらに免疫力などからだの機能を維持する能力も必要です。筋力や免疫の機能低下避けられない現象ではありますが、使わない、動かないことによる廃用性の機能低下は寝たきりにも直結します。ですから高齢者の体力向上はいわゆる筋トレではなく、生活体力をアップするという総合的な目標に力をおくべきでしょう。では具体的にはどこまでだった

ら必要充分なのでしょう？

東京都老人総合研究所では「モーターフィットネススケール」と「老研式活動能力指標」で、日常の運動能力と日常の活動能力をチェックする方法を開発しています(下表参照)。

要するに下表の項目のYESが多いほど生活体力も活動能力も高いということになります。飛び上がったり、走ったり、人を追い越したり。あるいは活動能力においては預貯金の出し入れや年金などの書類記入、食事の用意、若い人への話しかけなど、若くても難しい人には難しい、と思われるかもしれません。

健康度には個人差があり、この項目すべてができなくてもいいのですが、多くの調査から導き出した、後期高齢者の望ましい健康像です。自分の体力や能力を客観的に把握するため、あるいは到達すべき目安にできると思います。

モーターフィットネススケール

1. 階段をあがったり、おりたりできる。
2. 階段をあがる時に息切れしない。
3. 飛び上がることができる。
4. 走ることができる。
5. 歩いている他人を早足で追い越すことができる。
6. 30分以上歩き続けることができる。
7. 水がいっぱい入ったバケツを持ち運びできる。
8. 米の袋10kgを持ち上げることができる。
9. 倒れた自転車を起こすことができる。
10. ジャムなどの広口びんのふたを開けることができる。
11. 立った位置から膝を曲げずに床に届く。
12. 靴下、スポン、スカートを立ったまま、支えなしにはける。
13. 椅子から立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれる。
14. 物につかまらないで、つま先立ちができる。

老研式評価

1. バスや電車を使って一人で外出できますか。
2. 日用品の買い物ができますか。
3. 自分で食事の用意ができますか。
4. 請求書の支払いができますか。
5. 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか。
6. 年金などの書類が書けますか。
7. 新聞を読んでいますか。
8. 本や雑誌を読んでいますか。
9. 健康についての記事や番組に関心がありますか。
10. 友達の家を訪ねることがありますか。
11. 家族や友だちの相談にのることがありますか。
12. 病人を見舞うことができますか。
13. 若い人に自分から話しかけることができますか。